

PENERAPAN RENDAM KAKI AIR HANGAT DENGAN CAMPURAN GARAM SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN MOJOSONGO

Siti Nurlaela Mahappy¹, Irma Mustikasari²
siti.mahappy2001@gmail.com
Universitas `Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan salah satu masalah seseorang mengalami masalah kesehatan, berdasarkan data WHO prevalensi hipertensi sebesar 22%. Menurut Riskesdas bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, penyakit hipertensi menempati proporsi terbesar di Jawa Tengah dengan angka 29,3%. Data yang di dapatkan di kota Surakarta sebanyak 67.355 jiwa. Faktor penyebab hipertensi yaitu tidak merubah pola hidup, terlalu banyak konsumsi garam, dan minum-minuman alkohol. **Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh penerapan rendam kaki air hangat dengan campuran garam sebagai upaya penurunan tekanan darah. **Metode :** Pengaruh rendam kaki air hangat dengan campuran garam dilakukan pada penderita hipertensi dengan metode deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan dengan cara sebelum diberikan terapi. **Hasil :** Pengaruhnya rendam kaki air hangat dengan campuran garam dapat menurunkan hipertensi pada dua responden, setelah dilakukan penerapan rendam kaki air hangat dengan campuran garam selama 7 hari berturut-turut selama 15 menit. **Kesimpulan :** Penerapan rendam kaki air hangat dengan campuran garam selama 7 hari berturut-turut selama 15 menit dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Garam, Hipertensi, Rendam Kaki Air Hangat.